«Ақмола облысы білім басқармасының жанындағы
Степногорск қаласының жоғары колледжі» МКҚК
ГККП «Высший колледж города Степногорск
при управлении образования Акмолинской области»

БЕКІТЕМІН
Колледж басшысы
УТВЕРЖДАЮ
Руководитель колледжа
_____ Е. Крайнева
«31» 08 2022 г.

Рабочая учебная программа
по дисциплине «Физическая культура»
на 2022-2024 учебные года.

Наименование дисциплины: Физическая культура
Специальность (код и наименование): 07320700 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

Квалификация (код и наименование): 3W07320702 Машинист дорожно-строительных машин

Группа: 2 ДСМ-21, 3 ДСМ-21

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Общее количество: часов 144, кредитов 0

Разработчик (-и): _____ Д.Д. Вишняков

Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля:

Предмет физическая культура ориентирован на повышение физической и тактической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей и специальной физической подготовки. В качестве этих средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок, национальных видах), имеющих относительно выраженное прикладное значение.Данная программа предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и обеспечивает обучение учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением основами методики самостоятельных занятий. Процесс обучения структурируется в зависимости целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическими упражнениями, развитием физических качеств.
После изучения дисциплины студент должен:

знать:

- Эффективные меры оздоровления двигательного режима, повышающие физическую и умственную работоспособность.
- Влияние различных видов физических упражнений на физическое состояние силовых, координационно-сложных физических упражнений
- Специальные упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков передвижения: спусков, подъемов, поворотов.
  Специальные упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков.
- Правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол

уметь:

- Выполнять специальные упражнения прыгуна в длину, в высоту.
- Выполнять подготовительные упражнения применительно к избранному способу.
- Выполнять технику бега: низкий старт, старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование, эстафетный бег.
- Кувырки вперед, назад, в группировке из различных исходных положений.
- Стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки.
- Выполнять опорные прыжки.
- Выполнять специальные упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков передвижения, спусков, подъемов, поворотов.
- Выполнять передачу и прием мяча, на месте в движении.
- Выполнять прием мяча сверху двумя руками.
  Выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- Выполнять подачу мяча по зонам.
- Выполнять ведение и бросок мяча

Формируемые компетенции:

Код	Наименование результата обучения
БК-1	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
БК-2	излагать факты истории развития физической культуры
БК-3	характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью
БК-4	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
БК-5	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
БК-6	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
БК-7	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
БК-8	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
БК-9	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
БК-10	организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки
БК-11	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств
БК-12	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
БК-13	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
БК-14	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений
БК-15	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
БК-16	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения
БК-17	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
БК-18	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
ОК-1	Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств

ОК-2	Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.
ОК-3	Владеет законодательными основами Республики Казахстан в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности
ОК-4	Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни
ОК-5	Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.
ОК-6	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
ОК-7	Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
ОК-8	Владеет основами общей физической и специальной подготовка в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.
ОК-9	Владеет основами профессионально- прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.
ОК-10	Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

Пререквизиты: Система многолетней подготовки учащихся, периодизация годичных циклов, построение учебных занятий в различных возрастных периодах

Постреквизиты: Применение знаний и практических умений в профессиональной деятельности.

Необходимые средства обучения, оборудование:

1. Комплект для занятий по общей физической подготовке.
2. Комплект для занятий гимнастикой.
3. Комплект для занятий легкой атлетикой.
4. Комплект для занятий спортивными играми.
5. Комплект для занятий национальныи видами спорта

Литература основная, дополнительная, учебно-методические пособия

1. Физическая культура и спорт.
2. Программа по физической культуре 11 класс.
3. Типовая учебная программа по физическому воспитанию для средних профессиональных учебных заведений.
4. Нормативы по сдачи Президентских тестов
5. Правила и методика игровых видов
6. «Отбор в баскетболе» А. Николич, В. Параносич
7. Методика физического воспитания уч-ся 10-11 кл. В.И. Ляха
8. «Волейбол» учебник для институтов физической культуры Ю. В. Клещева
9. Спортивная гимнастика правила тренировок
10. Гигиеническое обучение и воспитание школьников И.Е. Кальченко
11. Физкультура и спорт «Бег и здоровье» А.П. Лаптев
12. Легкая атлетика правила соревнований В.С Родиченко
13. «Гимнастика в режиме дня школьников» Г.А. Васильков

Контактная информация преподавателя (ей):

Ф.И.О. (при наличии): Вишняков Д.Д.

Тел.: 8708722 18 86

E-mail: nvp_fizo@mail.ru

Распределение часов по семестрам

Дисциплина	Всего часов в модуле	В том числе							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Физическая культура	144			50	34	60	-		
Всего:	144			50	34	60	-		
Итого на обучение по дисциплине	144			50	34	60	-		

Содержание рабочей учебной программы
2 курс
2022 – 2023 учебный год

№	Разделы/результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов	Из них			Самостоятельная работа студента с педагогом	Самостоятельная работа студента	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные			
1	**Раздел 1.** Знания о физической культуре **Результаты обучения:** 1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни. 2. Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	**Тема 1.1.** «Техника безопасности на занятиях физической культуры».	2-2	2			Ознакомить студентов с правилами ТБ на уроках ФК	Ознакомиться с лекционным материалом	урок усвоения лекционного материала
2		**Тема 1.2.** «История развития физкультуры и спорта в Казахстане».	2-4	2			Рассказать историю развития ФК в РК	Подготовить реферат: «Выдающиеся спортсмены Казахстана»	урок усвоения лекционного материала
3		**Тема 1.3.** «Физическая культура и спорт в современном обществе»	2-6	2			Конспект	Подготовить реферат: «Спортсмены современности»	урок усвоения лекционного материала
4	**Раздел 2.** Легкая атлетика. **Результаты обучения:** 1. Знать правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры. 2. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения. 3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции. 4. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега. 5. Владеть техникой метания гранаты и толкания ядра.	**Тема 2.1.** «Легкая атлетика». Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	2-8	2			тестирование	Подготовить небольшой реферат: «ТБ в учебном заведении»	урок освоения нового материала
5		**Тема 2.2.** «Легкая атлетика». Низкий старт	2-10		2		бег 60, 100 м	Выполнить упражнения на пресс 3*15 раз один круг	урок зачетный
6		**Тема 2.3.** «Легкая атлетика». Бег на средние дистанции	2-12		2		преодоление планки «ножницами»	Выполнить имитацию метания гранаты.	урок комбинированный
7		**Тема 2.4.** «Легкая атлетика». Высокий старт	2-14		2		преодоление планки «фосбери флоп»	Приседания на одной ноге	урок комбинированный
8		**Тема 2.5.** «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции	2-16		2		Передача эстафетной палочки	Прыжки на скакалке 3*50 раз один круг	урок комбинированный
9	**Раздел 3.** Гимнастика. **Результаты обучения:** 1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры. 2. Выполнять базовые строевые,	**Тема 3.1** «Гимнастика». Техника безопасности. Виды гимнастики	2-18	1	1		сообщение по рефератам	Подготовить реферат на тему: «Основные правила в судействе по гимнастике »	урок освоения нового материала
10		**Тема 3.2.** «Гимнастика». Строевые упражнения	2-20		2		упражнения на, перекладине,	Подтягивание 15 раз, пресс 25*3 один круг	урок комбинирован

	общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике. 3. Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах.						акробатически		
11		**Тема 3.3.** «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения	2-22		2		стойка на лопатках	Приседания на одной ноге 15 раз	урок комбинированный
12		**Тема 3.4.** «Гимнастика». Прикладные упражнения	2-24		2		стойка на голове	Отжимание Ю- на силу.	урок комбинированный
13		**Тема 3.5.** «Гимнастика». Акробатические упражнения – стойки	2-26		2		акробатические упражнения	Пресс в минуту	урок комбинированный
14		**Тема 3.6.** «Гимнастика». Акробатические упражнения – кувырки	2-28		2		прыжок ноги врозь	Пресс 30*3 один круг	урок комбинированный
15		**Тема 3.7.** «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла	2-30		2		прыжок ноги вместе	Пресс в минуту	урок комбинированный
16		**Тема 3.8.** «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического коня	2-32		2		перекат вперед и назад в группировке	Пресс 30*3 один круг	урок комбинированный
17		**Тема 3.9.** «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла	2-34		2		подъем ног махом вперед назад	Пресс в минуту	урок комбинированный
18		**Тема 3.10.** «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического коня	2-36		2		упражнения брусьях, бревне.	Прыжки через скакалку 100*3	урок зачетный
19	**Раздел 4.** Спортивные игры. **Результаты обучения:** 1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры. 2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис). 3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол. 4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. 5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол. 6. Владеть технической и тактической подготовкой к игре	**Тема 4.1 «**Волейбол». Техника безопасности. Основные правила игры	2-38	1	1		доклады	Подготовить реферат на тему: « Футбол- как вид спорта»	урок освоения нового материала
20		**Тема 4.2** «Волейбол». Перемещение игроков по площадке	2-40		2		перемещения после приема мяча	Отжимание на пальцах 15*3 один круг	урок комбинированный
21		**Тема 4.3** «Волейбол». Индивидуальные действия игроков в нападении и защите	2-42		2		Одиночное блокирование	Приседания с отягощением	урок комбинированный
22		**Тема 4.4** «Волейбол». Способы введения мяча в игру	2-44		2		верхняя подача в прыжке	Бег на месте 1 минуту.	урок комбинированный
23		**Тема 4.5 «**Волейбол». Перемещение игроков	2-46		2		передача мяча двумя руками сверху, перед собой в сторону	Подготовить реферат на тему: 1) «Великие волейболисты мира» 2) «Жесты судей»	урок освоения нового материала
24		**Тема 4.6 «**Волейбол». Стойка волейболиста	2-48		2		верхняя прямая передаче	Работа с резиновым жгутом.	урок комбинированный

25	в гандбол. 7. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.	**Тема 4.7 «**Волейбол». Передача мяча сверху	2-50		2		передача мяча двумя руками,	Прыжки через скакалку 100*3 один круг.	урок комбинированный
26		**Тема 4.8 «**Волейбол». Передача мяча сверху	2-52		2		передача мяча двумя рукамина месте	Выполнить 15 набиваний мяча, прием снизу над собой.	урок комбинированный
27		**Тема 4.9 «**Волейбол». Передача мяча снизу	2-54		2		передача мяча двумя руками над собой в	Работа с резиновым жгутом.	урок комбинированный
28		**Тема 4.10 «**Волейбол». Передача мяча снизу	2-56		2		передача мяча двумя руками за голову	Работа с резиновым жгутом.	урок комбинированный
29		**Тема 4.11 «**Волейбол». Подача мяча	2-58		2		Нижняя подача мяча	Прыжки с полного приседа 20 раз.	урок комбинированный
30		**Тема 4.12 «**Волейбол». Подача мяча	2-60		2		Верхняя подача мяча	Имитация приема мяча снизу.	урок комбинированный
31		**Тема 4.13 «**Волейбол». Прием мяча с подачи	2-62		2		Падение при приеме мяча	Прыжки с поднимание колен к груди 15*3 раз один круг.	урок комбинированный
32		**Тема 4.14** «Баскетбол».Техника безопасности. Правила игры	2-64		2		Игра в группах	Имитация приема сверху.	урок комбинированный
33		**Тема 4.15 «**Баскетбол». Передачи мяча	2-66		2		Передачи мяча от груди	Работа с резиновым жгутом	урок зачетный
34		**Тема 4.16 «**Баскетбол»**.** Владение мячом	2-68		2		Введении мяча змейкой	Подготовить реферат на тему: 1) «Жесты судей»	урок освоения нового материала
35		**Тема 4.17 «**Баскетбол». Перемещение игроков на площадке	2-70		2		Три шага бросок в корзину	Челночный бег	урок комбинированный
36		**Тема 4.18 «**Баскетбол». Техника игры в нападении	2-72		2		Обводка соперника	Приседания 30*3 один круг.	урок комбинированный
37		**Тема 4.19 «**Баскетбол». Техника игры в защите. Передачи мяча в движении	2-74		2		Одиночная и парная защиты в игре	Приседания на одной ноге 145*2 попеременно меняя ноги.	урок комбинированный
38		**Тема 4.20 «**Баскетбол». Перехваты и выбивания мяча. Штрафной бросок	2-76		2		Ведения мяча восьмеркой	Прыжки с поднимание колен к груди 15*3 раз один круг.	урок комбинированный
39		**Тема 4.21 «**Баскетбол». Стойки и перемещения. Групповая игра в нападении	2-78		2		Отбор мяча	Отжимание на пальцах 15*3 один круг.	урок комбинированный
40		**Тема 4.22 «**Настольный теннис». Техника	2-80		2		Подготовить реферат на	Подготовить реферат на тему: «Правила игры»	урок комбинирован

		безопасности. Правила игры					тему: 1) «История возникновения настольного тенниса» 2) «Правила игры»		
41		**Тема 4.23 «**Настольный теннис». Стойка и передвижение	2-82		2		Правильная постановка стойки, способов передвижения во время игры	Пресс 25*3 один круг	урок освоения нового материала
42		**Тема 4.24 «**Настольный теннис». Подачи и приемы	2-84		2		Способы хвата ракетки, способы подачи, приема шарика	Отжимания 15*3 один круг	урок комбинированный
	Курсовой проект/работа (если запланировано)								
	Итого часов за 2 курс		**84**	**10**	**74**				
	3 курс 2023-2024 учебный год								
1	**Раздел 1.** Знания о физической культуре **Результаты обучения:** 1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни. 2. Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	**Тема 1.1.** «Техника безопасности на занятиях физической культуры».	2-2	2			Ознакомить студентов с правилами ТБ на уроках ФК	Ознакомиться с лекционным материалом	урок усвоения лекционного материала
2	**Раздел 2.** Легкая атлетика. **Результаты обучения:** 1. Знать правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры. 2. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения. 3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции. 4. Владеть техникой прыжка в	**Тема 2.1.** «Легкая атлетика». Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Низкий старт	2-4	1	1		тестирование бег 60, 100 м	Подготовить небольшой реферат: «ТБ в учебном заведении»	урок комбинированный
3		**Тема 2.2.** «Легкая атлетика». Бег на средние дистанции. Высокий старт	2-6		2		преодоление планки «ножницами»	Выполнить упражнения на пресс 3*15 раз один круг	урок зачетный
4		**Тема 2.3.** «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции	2-8		2		преодоление планки «фосбери флоп»	Приседания на одной ноге	урок комбинированный

	длину с места и техникой прыжка в длину с разбега. 5. Владеть техникой метания гранаты и толкания ядра.								
5	**Раздел 3.** Гимнастика. **Результаты обучения:** 1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры. 2. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике. 3. Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах.	**Тема 3.1** «Гимнастика». Техника безопасности. Виды гимнастики. Строевые упражнения	2-10	1	1		сообщение по рефератам	Подготовить реферат на тему: «Основные правила в судействе по гимнастике »	урок комбинирован
6		**Тема 3.2.** «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения	2-12		2		упражнения на перекладине, акробатически	Подтягивание 15 раз, пресс 25*3 один круг	урок комбинирован
7		**Тема 3.3.** «Гимнастика». Прикладные упражнения	2-14		2		упражнения на перекладине	Приседания на одной ноге 15 раз	урок комбинированный
8		**Тема 3.4.** «Гимнастика». Акробатические упражнения – стойки	2-16		2		стойка на лопатках, стойка на голове	Отжимание Ю- на силу.	урок зачетный
9		**Тема 3.5.** «Гимнастика». Акробатические упражнения – кувырки	2-18		2		акробатически е упражнения	Пресс в минуту	урок зачетный
10		**Тема 3.6.** «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла	2-20		2		прыжок ноги врозь	Пресс 30*3 один круг	урок комбинированный
11		**Тема 3.7.** «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла	2-22		2		прыжок ноги вместе	Пресс в минуту	урок зачетный
12	**Раздел 4.** Спортивные игры. **Результаты обучения:** 1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры. 2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис). 3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол. 4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. 5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре	**Тема 4.1 «**Волейбол». Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков по площадке.	2-24	1	1		доклады	Подготовить реферат на тему: « Футбол- как вид спорта»	урок комбинированный
13		**Тема 4.2** «Волейбол». Индивидуальные действия игроков в нападении и защите	2-26		2		перемещения после приема мяча	Отжимание на пальцах 15*3 один круг	урок комбинированный
14		**Тема 4.3** «Волейбол». Способы введения мяча в игру. Перемещение игроков.	2-28		2		Одиночное блокирование	Приседания с отягощением	урок зачетный
15		**Тема 4.4** «Волейбол». Стойка волейболиста. Передача мяча сверху	2-30		2		верхняя подача в прыжке	Бег на месте 1 минуту.	урок комбинированный
16		**Тема 4.5 «**Волейбол». Передача мяча сверху	2-32		2		передача мяча двумя руками сверху, перед собой в	Подготовить реферат на тему: 1) «Великие волейболисты мира»	урок зачетный

	в футбол.						сторону	2) «Жесты судей»	
17	6. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в гандбол.	**Тема 4.6 «**Волейбол». Передача мяча снизу	2-34		2		верхняя прямая передаче	Работа с резиновым жгутом.	урок комбинированный
18	7. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.	**Тема 4.7 «**Волейбол». Подача мяча	2-36		2		Нижняя подача мяча	Прыжки через скакалку 100*3 один круг.	урок комбинирован
19		**Тема 4.8 «**Волейбол». Прием мяча с подачи	2-38		2		Падение при приеме мяча	Выполнить 15 набиваний мяча, прием снизу над собой.	урок зачетный
20		**Тема 4.14 «**Баскетбол».Техника безопасности. Правила игры. Передачи мяча	2-40	1	1		Игра в группах	Имитация приема сверху.	урок комбинированный
21		**Тема 4.15 «**Баскетбол». Владение мячом.	2-42		2		Передачи мяча от груди	Работа с резиновым жгутом	урок зачетный
22		**Тема 4.16 «**Баскетбол»**.** Перемещение игроков на площадке	2-44		2		Введении мяча змейкой	Подготовить реферат на тему: 1) «Жесты судей»	урок зачетный
23		**Тема 4.17 «**Баскетбол». Техника игры в нападении	2-46		2		Три шага бросок в корзину	Челночный бег	урок комбинированный
24		**Тема 4.18 «**Баскетбол». Техника игры в защите	2-48		2		Обводка соперника	Приседания 30*3 один круг.	урок комбинированный
25		**Тема 4.19 «**Баскетбол». Передачи мяча в движении.	2-50		2		Одиночная и парная защиты в игре	Приседания на одной ноге 145*2 попеременно меняя ноги.	урок зачетный
26		**Тема 4.20 «**Баскетбол». Перехваты и выбивания мяча	2-52		2		Ведения мяча восьмеркой	Прыжки с поднимание колен к груди 15*3 раз один круг.	урок зачетный
27		**Тема 4.21 «**Баскетбол». Штрафной бросок	2-54		2		Отбор мяча	Отжимание на пальцах 15*3 один круг.	урок зачетный
28		**Тема 4.22 «**Баскетбол». Стойки и перемещения.	2-56		2		Ведения мяча восьмеркой	Прыжки с полного приседа 20 раз.	урок зачетный
29		**Тема 4.23 «**Баскетбол». Групповая игра в нападении	2-58		2		Передачи мяча от груди	Прыжки с поднимание колен к груди 15*3 раз один круг.	урок зачетный
30		Экзамен	2-60		2		Три шага бросок в корзину	Прыжки через скакалку 100*3 один круг.	экзамен
	Итого часов за 3 курс		**60**	**6**	**54**				
	Курсовойпроект/работа (если запланировано)								
	Итого часов		**144**	**16**	**128**				

1- заполняется при обучении лиц с особыми образовательными потребностями организациями, реализующими образовательные программы

по направлению «Образование» и «Искусство», где предусмотрены часы индивидуальных занятий.

Данные пункты учебного занятия являются обязательными. Внесение дополнительных элементов определяется с соблюдением требований государственного общеобязательного стандарта соответствующего уровня образованиясучетомособенностейдисциплиныилимодуляипотребностей обучающихся.

Балльно-рейтинговая буквенная система оценки учебных достижений обучающихся с переводом в традиционную шкалу оценок

Оценка по буквенной системе	Цифровой эквивалент	Процентноесодержание баллов	Оценка по традиционной системе
A	4,00	95-100	Отлично
A-	3,67	90-94	
B+	3,33	85-89	Хорошо
B	3,00	80-84	
B-	2,67	75-79	
C+	2,33	70-74	
C	2,00	65-69	Удовлетворительно
C-	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	
D	1,00	50-54	
F	0,00	0-49	Неудовлетворительно

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «Отлично»	Оценка «Хорошо»	Оценка «Удовлетворительно»	Оценка «Неудовлетворительно»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения	За незнание материала программы

		использовать знания на практике	

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «Отлично»	Оценка «Хорошо»	Оценка «Удовлетворительно»	Оценка «Неудовлетворительно»
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «Отлично»	Оценка «Хорошо»	Оценка «Удовлетворительно»	Оценка «Неудовлетворительно»
Учащийся **умеет**: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «Отлично»	Оценка «Хорошо»	Оценка «Удовлетворительно»	Оценка «Неудовлетворительно»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.